

## Beröring och bemötande

**Kristina Darfeldt** är leg. psykolog. Hon berättade om Bräcke Diakonis forskningsstudie *Beröring och bemötande till barn med flerfunktionsnedsättningar*.



Forskningen visar på flera viktiga verkningar av beröringsterapi:

- "Lugn- och rosystemet" stimuleras.
- Oxytocin bildas.
- Kortisol minskar.
- Blodtrycket sänks.
- Matsmältningen blir effektivare.
- Anknytningen stärks.
- Det ger förbättrad kroppsuppfattning, smärtlindring och bättre tillväxt.

En bieffekt är att den som ger beröringen också upplever liknande positiva effekter.

En varmt rekommenderad bok är "Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen" av Kerstin Uvnäs Moberg.

Vid pennan Agneta Wickenberg